

INHOUDSOPGAVE

Praktijkboek technisch basketball

Voorwoord	3
Doelstelling en doelgroep	4
Aandachtspunten, met name didactiek en medische aspecten	5

JAARPLANNING PER LEEFTIJDGROEP

Jaarplanning Mini's	18
Jaarplanning Passerellen	19
Jaarplanning Kadetten	21

BASISTECHNIEKEN BASKETBALL

Vangen / Chestpass	22
Bouncepass / Overhead pass	23
Baseball pass	24
Stoppen / Pivoteren	25
Dribbelen	26
Crossover dribbel	27
Reverse dribbel	28
Setshot	29
Lay-up	30
Jump Shot / Aanvalsrebound	31
Verdedigingsrebound / Triple Threat	32
Open Step / Crossover Step	33

LEERGANGEN

Chest- / Bounce- / Overhead- en Baseballpass	34
Dribbel start / Lage- / Hoge dribbel	35
Crossover- / Reverse dribbel / Stoppen na dribbel	36
Stoppen na pass / Pivoteren	37
Lay-up / Setshot	38
Jumpshot / Aanvals- / Verdedigingsrebound	39
1-1 Aanvallend	40
Triple Threat / 1-1 Verdedigend	41
Verdedigende situaties	42

VERKLARING VAN DE TEKENS EN AFKORTINGEN

43

TRAININGEN PER LEEFTIJDGROEP

Mini's	45-85
Passerellen	87-127
Kadetten	129-169
Kanttekeningen	170

AANBEVOLEN LITERATUUR

172